

ウエルネスでみつけよう！私サイズの健康法！

ウエルネスニュース

令和 元年 10月15日号
総合型地域スポーツクラブ
一般社団法人
愛川ウエルネスネットワーク
クラブ事務局 ☎080-5899-9046
(月～土 9:00～17:00)
✉ aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

第20回 中津公民館まつり

愛川ウエルネスネットワーク出演時間

11月10日(日)

11:55～12:40

≪前月と時間変更あります≫

ウエルネス控室使用時間

(音楽室) 10:50～13:40

出演順序

- ① ジャズダンス
- ② ソフトエアロピクス
- ③ ヒップホップダンス
- ④ ボールエクササイズ(体験)
- ⑤ タイチーダンス
- ⑥ ラテンダンス
- ⑦ ウエルネスダンス(出演者全員)

10月26日(土) (3F プレイルーム)

ウエルネス全体リハーサルスケジュール

リハーサル時間割り予定

11:00～12:00

- ① ジャズダンス・・・11:00～11:10
- ② ソフトエアロ・・・11:10～11:20
- ③ ヒップホップ・・・11:20～11:30
- ④ ウエルネスダンス・・・11:30～11:40
- ⑤ タイチーダンス・・・11:40～11:50
- ⑥ ラテンダンス・・・11:50～12:00

※レッスン前に各自で準備体操をしておいて下さい。

※時間は予定ですので、早めにお越し下さい！

公民館まつり自主練習

11月9日(土)

13:00～17:00

愛川文化会館

リハーサル室



参加団体用駐車場

11月10日(日) 午前8時30分～午後5時

JA中津支所 旧中津出張所 ユノクリニック
相愛信用組合

※公民館の駐車場は、人の乗り降りや物の積み下ろしに限り、一時的に使えますが、終わり次第速やかに移動してください。

あいちゃん商店会秋まつり

あいちゃん商店会よりウエルネスに出演依頼がありました。地域の活性化に貢献することになればと、参加の意向で有志を募りたいと思います。公民館まつりの後となりますが、ご協力よろしくお願い致します。

会員の皆様もぜひ商店会秋まつりに足を運んでみてください。

日時 令和元年 11月24日(日)

午前10時～午後3時(荒天中止)

場所 健康プラザ駐車場 かえでの広場 文化会館駐車場

出店 40店

ウエルネスネットワーク出演時間

11:35～12:00



ウェルネスニュース

<http://www.aikawa-wellness.net>

❁公民館まつり発表 月曜クラスリハーサル日程

月曜日クラスはレッスン回数が少ないため発表参加クラス別でリハーサルを行います。出演される方はご参加下さい。

- ◆タイチーダンス 10/21、10/28 12:20~12:50
- ◆ラテンダンス 10/21、10/28 16:30~17:00
- ◆ソフトエアロ 10/21、10/28 14:55~15:10

★毎月1回の無料プログラム★

いきいきシニア健康体操教室

指導：健康運動指導士 森田恵子

10月17日(木) 11月21日(木)

13:30~14:30 3Fプレイルーム

*参加費無料!どなたでも参加できますのでお待ちしております(^-^)

室内運動靴
汗拭きタオル
飲み物
ご持参ください。

◎緊急時一斉メール連絡

にご登録下さい

台風などの悪天候などによる急なレッスンの変更や休講などを一斉メールでお知らせします。希望者は事務局までメールでお名前をご連絡下さい。

aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

※悪天候時は

くれぐれも無理を
せず安全を確保し
て下さい。



★お問い合わせ★クラブ事務局

(月~土 9時~17時)

☎080-5899-9046

11月

月			火			木			金		土	
タイチーダンス	ソフトエアロ	ラテンダンス	リラックスヨガ	リラックスヨガ	エアロミックス	オリジナルエアロ	ポールエクササイズ	リラックスヨガ	ジャズダンス	リズム&ストレッチ	ヒップホップ	シェイプボクシング
石村	深沢	森田	吉川	吉川	石村	青木	五十嵐	吉川	深沢	森田	深沢	山形
11:05~12:20	13:40~14:55	15:15~16:30	13:15~14:30	15:15~16:30	19:30~20:45	9:30~10:45	13:30~14:45	15:30~16:45	9:30~10:45	13:30~14:45	9:30~10:45	13:10~14:10
									1	1	2	2
4	4	4	5	5	5	7	7	7	8	8	8	8
11	11	11	12	12	12	14	14	14	15	15	16	16
18	18	18	19	19	19	21	21 森田特別レッスン	21	22	22	23	23
25	25	25	26	26	26	28	28	28	29	29	30	30

★お願い★

- ・レッスン参加の際は参加者名簿に○をつけて下さい。名簿に名前がない場合は、ご自分で記名して下さい。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードにお願いします。

★体験随時受付中★

運動のできる服装、飲み物、敷物(バスタオル等)持参でお気軽にお越し下さい。
お待ちしております!(*^-^*)